



○ Éviter le glutamate

- Éviter les ingrédients spécifiques tels que :
 - le glutamate monosodique (MSG) ;
 - l'aspartame ;
 - les protéines altérées (comme la gélatine, les protéines hydrolysées, l'extrait de levure autolysée, les concentrés de protéines et les isolats de protéines).
- Rechercher des listes d'ingrédients qui sont courtes, faciles à lire et n'incluent que des ingrédients qu'il est possible d'ajouter en cuisinant. Éviter :
 - les aliments qui ont, dans leur liste d'ingrédients, des termes tels qu'épices, assaisonnement, arôme et arôme naturel, entre autres, car ils ne sont pas spécifiques et peuvent cacher ces additifs ;
 - les assaisonnements mélangés qui contiennent généralement des exhausteurs de saveur comme le MSG.
- Éviter les aliments naturellement riches en glutamate libre, dont la sauce de soja ; les sauces de poisson ; la sauce Worcestershire ; les fromages comme le parmesan.

○ Éviter l'aspartame

- Éviter les sodas diète.
- Éviter la gomme et les menthes pour l'haleine.
- Vérifier les ingrédients de produits comme le yaourt (yogourt), les céréales et le pain, car des édulcorants artificiels sont couramment ajoutés à de nombreux aliments.
- L'aspartate se trouve dans certains sels de magnésium.